

☞ 体験活動アクティビティ

◎:リラ職員が指導します

区分	体験活動名	内 容	指 導	目安時間	時期	
			リラ職員			
チームビルド	コミュニケーションゲーム	仲間と打ちとけるための導入アクティビティ	◎	30分～	通年	
	アイスブレイク	仲間とのコミュニケーションを高めるゲーム	◎	30分～		
	ネイチャーゲーム	自然観察の理解を深める自然学習ゲーム	◎	30分～	春～秋	
自然体験・野外活動	火に学ぶ たき火体験(100円/人)	たき火体験から火の扱い、燃焼について学ぶ	◎	1時間～		
	火おこし体験 (200円/人)	舞錐式の火熾し体験。※道具の貸出のみ	◎	1時間～		
	飯ごう炊飯 (450円/人)	4合炊飯盒を使った野外炊飯	◎	1.5時間		
	ハイゼックス炊飯 (450円/人)	防災用炊飯袋を使った炊飯	◎	1.5時間		
	ボンファイア (一組 1,000円)	大きな火を囲んで仲間との絆を深めよう	準備・説明	1時間～		夏～秋
	キャンドルサービス(一組 1,000円)	幻想的なキャンドルの灯を囲んで交流しよう	準備・説明	1時間～		通年
天体観測/プラネタリウム ※1	夜空を見上げて、季節の星座を学ぼう	相談	2時間～			
スポーツアクティビティ	ボルダリング	ボルダリング(クライミング)を体験	説明	30分～		
	ニュースポーツ	フロアカーリング	タイヤ付フロッカーを滑らせるカーリング	貸出	40分～	
		ポッチャ	ボールをつかったカーリングのようなゲーム	貸出	30分～	
		キンボール	大玉を落とさないようチームで戦うゲーム	事前準備	30分～	
		ピロポロ	スポンジボールをつかったホッケーゲーム	貸出	30分～	
	イージーローラー	ゆらゆらと足で漕ぐ3輪バイクで競争	貸出	30分～		
スポーツ競技	バドミントン、卓球、バレーボール、ミニバレー バスケット、ドッジボール、ドッチビー など	貸出	-			

※1 オホーツク流水科学センター内のドームシアターにてプラネタリウムを鑑賞します。施設や指導員の都合により、ご対応できない場合があります。オホーツク流水科学センターとの連絡調整、移動手段の確保等は各団体でおこなってください。

☞ クラフト活動

※クラフト活動はスタッフが指導します

区分	体験活動名	内 容	指 導	目安時間	教材代
	Xジャイロ	作って遊べるペットボトルクラフト	◎	45分～	無料
	缶バッチ(2個)	描いた絵で作るオリジナル缶バッチ	◎	45分～	150円
	シエルキーホルダー	ホタテの稚貝殻を使ったキーホルダー	◎	1時間	100円
	流木スプーン/フォーク	流木でつくる自然味溢れるカラトリー	◎	1時間	1本 350円
	UVレジンキーホルダー	レジンを使ったキーホルダーづくり	◎	1時間	300円
	ジェルキャンドル	ジェル状透明ワックスのキャンドル飾り物	◎	1時間	500円
	七宝焼キーホルダー	七宝焼のキーホルダーづくり	◎	2時間	600円

体験活動を安全かつ円滑におこなうため、人数規模が多い場合などは、グループに分かれ複数の活動を交互に実施する等の工夫をお願いすることがあります。他団体による利用や施設運営上の都合により、実施内容や時間、場所を指定させていただく場合があります。また材料高騰や入手困難により教材代の変動や提供実施ができない場合があります。予め ご了承ください。

## おすすめの体験学習活動

### ● クラフト活動

料金:体験内容によります

【 流木クラフト・キャンドルクラフトなど 】

研修の思い出となる作品を作ることができます。また流木や貝殻など、自然物の質感や形状を活かしてつくるクラフトは、創造力を培うことができます。クラフト体験は、スタッフが活動を指導します。



### ● ニュースポーツ・レクリエーション

時期:通年

【 ボルダリングなどのニュースポーツ体験 】

ボルダリングやフロアカーリング、ボッチャ、キンボール、イージーローラー等ここでしか体験できないニュースポーツに親しむ器具遊具をご用意しています。体を動かす活動のなかでチーム力を高め、コミュニケーションの促進に繋がります。



### ● ボンファイヤー

料金:1組 1,000 円

燃えさかる聖なる炎を囲み、ダンスやゲームで楽しいひと時を過ごしましょう。感動を心に刻むだけでなく、仲間意識を高める効果が期待できます。



### ● 飯盒炊飯

4合炊き飯盒をつかった飯盒炊飯を体験します。グループ毎に焚き火をおこし火の調節をしながらご飯を炊き上げます(荒天時は屋内でのハイゼックス炊飯体験へ変更可能)

《飯盒炊飯》 450 円/人前 (飯盒レンタル、木材、米1合) \*スタッフ指導あり

《調理炊事》 カレー食材セット 380 円/人前(野菜、肉、カレー粉) \*スタッフ指導なし

《調理提供》 カレールー(調理済) 480 円/人前 (カレールーのみ) \*食事提供のみ

\*令和 8 年 5 月 1 日より、カレー食材セット料金、カレールー(調理済)料金を改定(値上げ)させていただきます。

\*食材高騰により予告なく料金の変動する場合があります。\*調理活動には別途、調理実習室の利用料が発生します

## 他施設・教育団体との連携による体験学習活動

【 プラネタリウム鑑賞・天体学習 】 時間:60 分程度~(施設見学会) 料金:無料(減免申請提出必要/要相談)

オホーツク流氷科学センターGIZA の展示見学に加え「ドームシアター」においてプラネタリウム映像を専門員からの解説のもと鑑賞します。多角的な視点から宇宙科学へ興味をもつことができます。

お問い合わせ:オホーツク流氷科学センター (電話 0158-23-5400)

※施設との調整は、各団体で行ってください ※施設の都合によりご提供できない場合もございます



紋別生涯学習センターLiLA

電話(0158)23-2474 / HP <http://monllc.or.jp>